



| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | | 1日(金) |
| | | | | ご飯 肉団子の甘酢からめ ほうれん草のナムル 中華スープ(豆腐 わかめネギ) ミルクゼリー |
| 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
| みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん カリフラワー) 胡瓜の小町和え 味噌汁(生揚げ わかめネギ) | ご飯 魚のレモン風味 付合せ(ブロッコリー コーン) ポテトサラダ 青菜のスープ 角切りりんごゼリー |
| 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
| ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(キャベツ) ブロッコリーと人参のごま和え もずく汁 小豆蒸しパン | ご飯 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(大根 えのき ネギ) ピーチゼリー | くろロールパン タンドリーチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) 大根サラダ コンソメスープ (キャベツ 人参 ベーコン) パンナコッタ | ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) 厚揚げの五目煮 味噌汁(もやし わかめ) | ご飯 ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) グリーンサラダ ふわふわスープ |
| 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) |
| ご飯 魚の塩焼き 付合せ(いんげん) 千草和え 味噌汁(大根 わかめネギ) パンゼリー | 焼きそば シュウマイ 付合せ(ブロッコリー) ニラ卵スープ チーズケーキ | ご飯 変わり卵焼き 付合せ(カリフラワー) 人参とツナのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 もやし) バナナ | ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(トマト キャベツ) 切干大根のゴマ酢和え 味噌汁(じゃが芋 油揚げネギ) カップヨーグルト | ご飯 肉豆腐 オクラの和え物 味噌汁(わかめ 玉麩) カスタードプリン |
| 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
| ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付合せ(人参 いんげん) 大根のきんぴら 味噌汁(玉葱 油揚げ 三つ葉) バウムクーヘン | ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(リーフレタス) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) ココアマフィン | ご飯 ホイコーロー 春雨の中華和え 中華風わかめスープ カップヨーグルト | ロールパン チリコンカン 森のサラダ コンソメスープ(大根 人参) ピーチゼリー | ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(もやし 人参) ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁(南瓜 いんげん) 青りんごゼリー |

さくらんぼは見た目から「赤い宝石」と呼ばれ、パリッと弾ける果皮と甘酸っぱい味わいが魅力の果物。山形県は収穫量が全国1位で、全国の収穫量の7割を占める。旬はさくらんぼの品種によって異なるが、5月～7月。佐藤錦は日本のさくらんぼを代表する品種で甘みと酸味のバランスがよい。アメリカンチェリーは主にアメリカから輸入され、甘みが強い。

栄養

- βカロテン**：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。
- カリウム**：体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に効果がある。
- 糖質**：果糖・ブドウ糖は吸収が早く、疲労回復効果がある。
- アントシアニン**：疲れ目からの回復、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の生成を抑える働きがある。

保存方法

- なるべく早く食べましょう！
(さくらんぼはデリケートな果物で収穫後に風味が落ちやすい)
- すぐに食べない場合は、風通しのよい涼しい場所に置きましょう！
(冷蔵に弱いため、食べる1～2時間前に冷蔵庫に入れましょう)

おいしい食べ方

氷水でさくらんぼの甘みが引き立つ！
さくらんぼ狩り式の食べ方をご紹介します！

- ①さくらんぼは常温で保存しておく
新聞紙やクッキングペーパーなどに包み、涼しい場所に置く。
- ②食べる直前に氷水に30秒ほどさらす
氷水に使用する水は出来ればミネラルウォーターがよい。大きめのボウルにたっぷりの氷水を用意する。
ツヤと甘みが増した、上品な味わいを楽しむことができます♪

食べる時の注意点



- ◆さくらんぼには種があり、球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすいです。
- ◆乳幼児や咀嚼・嚥下機能に不安のある方には、必ず種を取り除き、4等分にするなど形や大きさを変えましょう。
口腔機能によっては、つぶす・刻む・ペースト状にするなどの工夫をしましょう。
- ◆旬の果物を味わうことはとても大切なことですが、個々の状態に合わせて、安全に食べることを優先させましょう。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



給食のレシピは豊田市福祉事業団ホームページに載っています！

豊田市福祉事業団 給食

検索

ホームページはこちらから⇒

